

## 2018年B02排球培训队第25次例常活动

日期 : 19/05/2018 (六)  
时间 : 8.00am - 1.00pm  
出席人数 : 55人  
缺席人数 : 2人(3人迟到)  
缺席者 : 谢宇恩 J3J  
          叶振南 S1C4  
迟到者 : 邓翊碩 J2F  
          谢嘉健 S2C1  
          黎俊宏 S2S3

### 流程表:

08.00am - 08.10am	集合完毕+点名
08.10am - 10.30am	高初中男生: 体能训练
10.30am - 11.00am	高初中男生: 下课
11.00am - 01.00pm	高初中男生: 场内训练
12.55pm - 01.00pm	暖身
	交代事项
	解散
08.05am - 11.00am	高初中女生: 场内训练
11.00am - 12.20pm	高初中女生: 体能训练
12.20pm - 12.55pm	高初中女生: 下课
12.55pm - 01.00pm	暖身
	交代事项
	解散

### 活动内容:

#### 初中男生

08.10am - 10.30am 场外训练

- i. 垫球 (100下)
- ii. 举球 (100下)
- iii. 杀球姿势
- iv. 扣放+接球

10.30am - 11.00am 休息

11.00am - 12.30pm 体能训练

- i. 冲刺 (100米, 45分钟)
- ii. 冲斜坡 (45分钟)

12.30pm – 1.00pm 场内训练

- i. 开球 (5 分钟)
- ii. 练队形 (25 分钟)

### 高中男生

08.00am – 10.30am 体能训练

- i. 跑步 (30 分钟)
- ii. 跳绳 (双脚 30 分钟最少 1000 下, 单脚各 15 分钟最少 750 下, Double Skip 15 分钟最少 150 下)
- iii. 伏地挺身 (30 下\*3 Sets)
- iv. 仰卧起坐 (40 下\*3 Sets)
- v. 抬脚 (25 下\*3 Sets)
- vi. Plank (30 秒 – 1 分钟\*3 Sets)
- vii. V Shape Plank (30 秒 – 1 分钟\*3 Sets)
- viii. 背挺 (25-40 下\*3 Sets)

10.30am – 11.00am 休息

11.00am – 12.30pm 扣球训练

### 高初中女生

08.05am – 08.15am 热身 + 跑圈

08.15am – 09.00am 接球训练 (1 Set 25 粒做 2 Set) & 原地扣地板

09.00am – 09.20am 发球训练

09.20am – 09.40am 扣球训练

09.40am – 11.00am 3 米防守训练

11.00am – 11.30am 教练训话

11.30am – 12.10pm 队内商讨

12.10pm – 12.20pm 暖身

12.20pm – 12.55pm 休息

### **交代事项:**

1. 乙组班级赛负责人通知更改抽签日期 (21/05/2018), 于第二个羽球场。

### **结论:**

今天男女各队都犹如平日般进行训练。

